

# منوعات العصر

ص 22

أبوظبي التقني ينظم منتدى  
القادة في انطلاقة أسبوع  
التعليم التقني والابتكار اليوم

ص 27

بينيلوبي كروز  
تفرض حضورها  
في المشهد السينمائي



أربعة أطعمة غنية بالبروتين يمكن  
ص 23 أن تحافظ على صحة الأسنان واللثة



الخميس 2 فبراير 2023 م - العدد 13764  
Thursday 2 February 2023 - Issue No 13764

المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

## بعد فيديو سيلينا غوميز .. كل ما تريد معرفته عن مرض الذئبة

أثار تصريح الفنانة سيلينا غوميز بأنها لا تزال تعاني من مرض الذئبة، تساؤلات على مواقع التواصل الاجتماعي حول طبيعة هذا المرض وأعراضه ومسبباته. وشاركت غوميز على مواقع التواصل فيديو أثناء وضعها المكياج، لتظهر التهمة وهي تعاني من رجفة في يديها.

وتساءل كثيرون عن سبب تلك الرجفة، الأمر الذي جعل سيلينا غوميز تقول إنها نتيجة معاناتها لمرض الذئبة منذ سنوات. وقالت غوميز حسيباً نقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية: "أنا أهتز بسبب دوائي الخاص بمرض الذئبة"، وحذت الفيديو لاحقاً. يحدث مرض الذئبة عند مهاجمة جهاز المناعة لأنسجة الجسم وأعضائه (مرض في المناعة الذاتية)، يمكن أن يصيب الالتهاب الناتج عن مرض الذئبة العديد من أجهزة الجسم المختلفة، بما في ذلك المفاصل والجلد والكلى وكريات الدم والدماغ والقلب والرئتين، حسيباً ذكر موقع "مايو كلينيك" الطبي. قد يصعب تشخيص مرض الذئبة لأن أعراضه وأعراضه تشبه غالباً مؤشرات أمراض أخرى وأعراضها، ولكن أكثر المؤشرات المميزة له هي ظهور طفح جلدي على الوجه يشبه جناحي فراشة ميسوطن على الخدين، وهو عرض يحدث في الكثير من حالات مرض الذئبة وليس كلها. يولد مرض الأشخاص ولديهم استعداد وراثي للإصابة بمرض الذئبة، الذي يحفز ظهوره بعض حالات العدوى أو تناول بعض الأدوية أو حتى التعرض لأشعة الشمس.

## مصراع راعي إبل جراة صفة كهربائية

لقي راعي إبل سوداني في العقد الرابع من العمر، مصراعاً جراة صفة كهربائية في منطقة كبد في محافظة الجبهة في الكويت. وحسب صحيفة "الراي" المحلية، تعرض الراعي لصعقة كهربائية بسبب تدلي أسلاك الكهرباء من أحد الأبراج الكهربائية في المنطقة المحمية التابعة لمركز الأبحاث العلمية، وقد عثر على جثة الراعي بعد تلقي وزارة الداخلية بلاغاً بالعدوى على جثة منتفخة بجانب أحد أبراج الكهرباء في المنطقة.



يتخوف البعض من الإصابة  
بأدوار الإنفلونزا خلال فصل  
الشتاء، لذلك يسعون لرفع  
مناعتهم بشتى الطرق  
والوسائل، وينصح  
خبراء الصحة والتغذية  
ببعض الفاكهة التي  
من شأنها رفع  
المناعة.

## فاكهة ينصح بتناولها في فصل الشتاء لرفع المناعة

ولجنيط وكيفية تناولها بأمان وفقاً لموقع webmd

1. تعزيز جهاز المناعة تؤثر صحته بشكل مباشر على نمو الجينين فكما كانت صحتك أفضل، ومن ثم فإن أفضل طريقة للبقاء بصحة جيدة أثناء الحمل هو أن يكون لديك مناعة قوية تحتوي القشقة على كميات وافرة من فيتامين سي الذي يساعد في تعزيز مناعتك أثناء الحمل. كما تحتوي ثمار القشقة على مضادات الأكسدة التي تمنع الضرر الناتج عن الإجهاد التأكسدي الذي تسببه الجذور الحرة، وتبقيك بعيداً عن العدوى والأمراض.

2. تقوية عظام الجنين يبدأ نمو عظام الجنين في النمو بعد فترة وجيزة من الحمل، وقد يؤثر ما تتناوله الحامل على نمو الهيكل العظمي للجنين. لذا يوصى بتناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم والمعادن الأخرى لتحسين قوة عظام الجنين في الرحم. وتعد فاكهة القشقة من أفضل الفواكه على الإطلاق وذلك لاحتوائها على العديد من الفيتامينات والمعادن الأساسية مثل فيتامين ب وفيتامين سي والفسفور والحديد والكالسيوم والزنك وغيرها. وتعد هذه الفيتامينات والمعادن ضرورية لنمو عظام الجنين وأسنانه.

**البرقوق**  
يعد من الفواكه التي تعزز المناعة لاحتوائه على الفيتامينات التي تحمي الجسم من الفيروسات الشتوية المعروفة.

**الجوافة**  
تحتوي على نسبة عالية من فيتامين C تزيد عن النسبة الموجودة في البرتقال واليوسفي وتساعد على مقاومة أعراض البرد لدى الأطفال وعلاج السعال والكحة، كما تُغني أوراقها ويمكن تناولها كمشروب لطرد البلغم وتهنئة السعال.

**فوائد فاكهة القشقة أثناء الحمل**  
عندما تصبحين حاملاً يزداد اهتمامك بالتغذية الجيدة، وتحرصين على نظام صحي يوفر لك ولجنينك كل احتياجاتكما من مختلف العناصر، وتعد الفواكه أحد أهم العناصر التي عليك الاهتمام بتناولها، وتعد من أهم الفواكه التي يمكن يجب على الحامل الحرص على تناولها هي فاكهة القشقة فهي مفيدة للعديد من الحالات المرضية لنهاها بالعديد من المعادن والفيتامينات والتي تشمل الفوسفور والكالسيوم والزنك والحديد والفيتامينات مثل فيتامين سي وفيتامين ب وفيتامين سي والفسفور والحديد والكالسيوم والزنك وغيرها. وتعد مثل فيتامين سي "سي" و"ب"، إليك أهم الفوائد الصحية لتناول فاكهة القشقة لك

**الرمان**  
يتميز بإمكانية تخزينه طوال فترة الشتاء واحتفاظه بجميع خصائصه المفيدة وهو غني بالحديد والمغنيسيوم وفيتامين C والعديد من المواد البيولوجية النشطة ولتقشره خصائص علاجية مضادة للالتهابات وتساعد على التئام الجروح.

**البرتقال**  
يحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والعناصر الغذائية كالكالسيوم وفيتامين C ويساعد تناوله بشكل منتظم على تحسين النظام المناعي ويمنع تلف الجلد ويخفض مستويات الكوليسترول ويساعد على إنقاص الوزن.

**الكوي**  
من أبرز أنواع الفواكه الغنية بفيتامين C ويعمل على تنظيم ضغط الدم ومنع تجلط الدم ويساعد في تحسين الرؤية ورفع نسبة النظر.

**التوت**  
يحتوي التوت على فيتامينات وعناصر غذائية تعمل على تعزيز صحة الجسم وتزيد المناعة والوقاية من الأمراض وتزلات البرد والإنفلونزا.

**الشمش**  
ويحسب د. أناتاسيا تاراسكو أخصائية الغدد الصماء والتغذية الروسية فإن هناك فاكهة تسهم في ذلك من بينها الشمش، والذي يمكن تناوله بصورة مجمدة أو مجففة، وفي كلتا الحالتين يحتفظ بنسبة عالية من البوتاسيوم والمغنيسيوم، وبالإضافة إلى ذلك للشمش تأثير محفز خفيف في الأمعاء، كما يحتوي على الجلوكوز والفركتوز، فيتامين C وفيتامينات مجموعة B.

**المكشري**  
يضمن تناولها عدم نقص المواد الغذائية والألياف اللازمة لقيام الجسم بوظائفه، وتعمل على تدفئة الجسم بشكل جيد، ويمكن تناولها في الطقس شديد البرودة، وينصح بإدخالها في روتين التغذية لما تحتويه على نسبة ألياف عالية تعمل على الشعور بالشبع ومقاومة الجوع.

**الموز**  
يحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية والبوتاسيوم والكربوهيدرات، أي أنه يمكن اعتباره وجبة خفيفة مثالية، كما يحتوي أيضاً على مادة التريتوفان وهي مادة أولية لتكوين هرمون السعادة.

## التغذية سبب أول للوفاة المبكرة حالياً

حذر الدكتور ستيفن كويبيكي طبيب القلب الوقائي في "مايو كلينيك" من أن التغذية أصبحت الآن السبب الأول للوفاة المبكرة والمرضى المبكر في العالم، وأنها لا تقل خطورة عن التدخين. وقال كويبيكي: "إن امتلاك جينات للمرض يزيد من خطر إصابة الشخص بالمرض بنسبة بين 30 و40%، لكن اتباع أسلوب حياة سيء يزيد خطر الإصابة بنسبة بين 300 و400%". وأوضح كويبيكي في ندوة للمناقشة على موقع "مايو كلينيك" أن حوالي 57% من السرعات التي يتم استهلاكها يومياً في الولايات المتحدة تأتي من أطعمة فائقة المعالجة، وهي أطعمة مريحة وقليلة التكلفة لكنها تسبب الالتهابات ومجموعة من الأمراض. ووفقاً لأبحاث ومراجعات أكاديمية أشار إليها كويبيكي، يرتبط الاستهلاك المتزايد للأطعمة السريعة والمعالجة بأمراض القلب والسرطان والزهايمر والبنكرياس والكبد وأيضاً الرئة. لكن "الخبر السار هو أنه لم يفت الأوان أبداً لتغيير العادات الغذائية، ولا يوجد تغيير ضئيل. لقد تبين أن استبدال قضمة واحدة من اللحوم المصنعة أو الأطعمة فائقة المعالجة، وتناول أطعمة مثل الخضروات سيقلل بعد عام أو عامين بالفعل من خطر الإصابة بالقلب والسكتة الدماغية".

## ماهي أضرار الكحول على التلقيح الصناعي؟

قالت أبحاث جديدة من جامعة تكساس إن استخدام الرجل للكحول له تأثير سلبي على معدلات التلقيح الاصطناعي. ونشرت نتائج الأبحاث في مجلة "هيومان ريبودكشن"، وتسلط الضوء على مخاطر الكحول من قبل الوالدين على الصحة الإنجابية، وليس الأم فقط. وقال الدكتور مايكل غولدينغ المشراف على الدراسة: "تقول للمرأة عليك أن تكون حريصة فيما تأكلينه، وعليك التوقف عن التدخين. وما نراه هنا هو أن احتمالات نجاح الزوجين في إجراء التلقيح الاصطناعي تتزايد ببساطة من خلال معالجة العادات الصحية للوالدين معاً". وأضاف: "إذا كان الرجل يفكر في تكوين أسرة فيتنبغي أن يمتنع عن شرب الكحول، حتى يتحقق حمل الزوجة".

## علاقة بين الأغذية المعالجة و سرطان يصيب النساء

ربطت دراسة طبية حديثة بين ارتفاع مخاطر الإصابة بالسرطان وخصوصاً النوع الذي يصيب البيض لدى النساء، وتناول الأطعمة المعالجة. وشملت الدراسة مشاركة أكثر من 197 ألف شخص في المملكة المتحدة، أكثر من نصفهم كانوا نساء. وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة الدكتورة كيارا تشانغ، من المعهد الوطني لأبحاث الرعاية الصحية في كلية الصحة العامة في إمبريال كوليدج لندن، في بيان: "تشمل الأطعمة المعالجة الحساء الجاهز والصلصات والبيتزا المجمدة والوجبات الجاهزة، بالإضافة إلى النقانق والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والبسكويت الذي يتم شراؤه من المتجر والكعك والحلويات والآيس كريم وغيرها الكثير"، ووفقاً لتقديرات شبكة "سي إن إن". وأضافت تشانغ: "قد لا تتفاعل أجسامنا بالطريقة نفسها مع هذه المكونات والإضافات فائقة المعالجة مثلما تتفاعل مع الأطعمة الطازجة والمغذية التي تتم معالجتها بشكل محدود". بحثت الدراسة، التي نشرت نتائجها في مجلة "إي كلينيكال ميديسن" الطبية، العلاقة بين تناول الأطعمة فائقة المعالجة و34 نوعاً مختلفاً من السرطان خلال فترة 10 سنوات. فحص الباحثون معلومات عن عادات الأكل لدى 197426 شخصاً. وجدت الدراسة أن كمية الأطعمة فائقة المعالجة التي استهلكها الأشخاص في الدراسة تراوحت بين 9.1 إلى 41.4 في المئة من أنظمة الغذاء.

## عامر غالب .. من عامل في مصنع لعمدة بولاية أميركية

كشف اليميني عامر غالب، أول عمدة عربي مسلم لمدينة هامترامك بولاية ميشغن الأميركية، أنه بدأ حياته بالولايات المتحدة كعامل في مصنع لتقطع غيار السيارات، قبل أن يلتحق بكلية الطب ثم ينخرط في الحياة السياسية بعد التخرج حتى وصل إلى منصب العمدة. وفي منتصف نوفمبر 2021 أسفرت انتخابات مدينة هامترامك الأميركية في ولاية ميشغن عن انتخاب مجلس المدينة وعمدتها من أعضاء مسلمين بالكامل، لتكون أول مدينة يحكمها مسلمون. وفي أول حديث مع وسيلة إعلام عربية قال عمدة مدينة هامترامك، عامر غالب، لموقع "سكاي نيوز عربية": "ولدت وترعرعت في اليمن حتى سن السابعة عشرة، ثم جئت إلى الولايات المتحدة بعد أن أنهيت الصف الحادي عشر في اليمن". وأضاف: "كانت عائلتي بأكملها في اليمن في ذلك الوقت، لذلك بدأت العمل في مصنع لقطع غيار السيارات، ثم قررت العودة لإنهاء السنة الأخيرة من المدرسة الثانوية، ثم بعد ذلك تمكنت من التخرج من مدرسة هامترامك الثانوية". وتابع: "قررت دراسة الطب، وبدأت في كلية المجتمع "هنري فورد" ثم انتقلت إلى جامعة "واين ستيت" حيث حصلت على شهادة العلوم البيولوجية قبل الطب، وبعد ذلك التحقت بكلية الطب بجامعة روس، وتخرجت في عام 2012".



## النساء أكثر عرضة لخطر ردود الفعل السلبية للأدوية

في دراسة أجريت في جمهورية أيرلندا على مدى ست سنوات تبين أن النساء والمرض الذين يتناولون عدداً كبيراً من الأدوية كانوا أكثر عرضة للإصابة بآثار جانبية دائمة ضارة. قام العلماء في هذه الدراسة بالتركيز على الآثار الدوائية الضارة التي تصيب المرضى، حيث تمت مراقبة 592 مريضاً من النساء والرجال أعمارهم 70 عاماً وأكثر، على مدار ست سنوات. وقد خلصت الدراسة إلى أن النساء والمرض الذين يتناولون عدداً أكبر من الأدوية أكثر عرضة للإصابة بالآثار الجانبية الدوائية الضارة. كانت الآثار الجانبية معتدلة التأثير على حوالي 11% من الذين تمت متابعتهم بينما

تلك ثلاثة توأم بعد عقم دام 6 سنوات  
استقبل فريق طبي مختص في منطقة نجران السعودية حالة نادرة لعشرينية حامل بثلاثة توأم لأول مرة، بعد معاناة مع العقم استمرت 6 سنوات، والتي تعد أول حالة خلال العام الجديد. وأوضح الفريق الطبي، أن هذه الحالات تحدث مرة كل 8 آلاف حمل ونسبة المضاعفات فيها كبيرة، وأن المريضة سبق لها الحصول على الخدمات الاستشارية والعلاجية عن طريق أقسام العيادات الخارجية بعد عقم استمر معها لـ 6 أعوام، وقرر الأطباء إمكانية حدوث فرصة الحمل عن طريق المساعدين بالإخصاب. وفي التفاصيل، ووفقاً لـ "واس" فقد استقبل استشاريو النساء والولادة في مستشفى الولادة والأطفال ولادة طارئة لامرأة عشرينية، أجريت لها الفحوصات السريرية المعالجة وأدخلت على إثرها قسم العمليات مراعاة لحالتها وحفاظاً على المواليد، وتم إخضاعها لعملية قيصرية استمرت "60" دقيقة. وبيّنت صحة منطقة نجران، أن الأم رزقت بـ 3 مواليد أحدهم ذكر وتراوح أوزانهم بين "1.550 - 1.800" جرام، وتم نقلها لقسم التنويم وتقديم الخدمات العلاجية لها حتى استقرار حالتها وخروجها من المستشفى.

## تحت رعاية هزاع بن زايد آل نهيان

# أبوظبي التقني ينظم منتدى القادة في انطلاقة أسبوع التعليم التقني والابتكار اليوم



لتلبية متطلبات التقدم الصناعي ووظائف المستقبل القريب والبعيد، بجانب استمرار العمل نحو تطوير منظومة التعليم المتخصص وفق رؤية عالمية قادرة على إحداث نقلة نوعية جديدة تواكب أحدث النظم والتجارب العالمية المتميزة، وهو الأمر الذي يتسجم مع إستراتيجية الدولة 2071، ورؤية أبوظبي 2030.

وأوضح سعادة الدكتور مبارك سعيد الشامسي أن فعاليات أسبوع التعليم التقني والابتكار ومنتدى القادة، تكتسب أهميتها من المشاركة الفاعلة لنخبة من الوزراء وقادة الصناعة والخبراء الدوليين الذين يطرحون خلال جلسات العمل نجاحاتهم وتجاربهم الثرية، والفائدة للمسؤولين والطلبة، إضافة إلى استعراض أحدث التقنيات والخبرات الجديدة في مختلف التخصصات، بما يساهم في تطوير منظومة التعليم التقني والمهني بشكل يتوافق مع متطلبات التقدم الإقتصادي والصناعي المستدام.

الإماراتي المهم الذين يستعرضون تميزهم وتقوهم الدولي في عدة تخصصات هندسية وتكنولوجية هامة . وقال سعادة الدكتور مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني "نضمن عالياً الرعاية الكريمة التي يقدمها سمو الشيخ هزاع بن زايد آل نهيان، لفعاليات "أسبوع التعليم التقني والابتكار" بما يضمن استمرار نجاحات إستراتيجية "أبوظبي التقني" في تحقيق توجيهات القيادة الرشيدة ممثلة في صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله، نحو تمكين شباب وفتيات الإمارات من الريادة الدولية في التخصصات الصناعية والهندسية المتقدمة، عن طريق استقطابهم للانخراط في التعليم التقني والمهني، الذي يكفل لهم بناء وتنمية مهاراتهم، وفق أرقى المعايير العالمية، بما يؤهلهم

•• أبوظبي-الفضج:

تحت رعاية سمو الشيخ هزاع بن زايد آل نهيان نائب رئيس المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي، ينظم مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، الدورة التاسعة من "أسبوع التعليم التقني والابتكار 2023" خلال الفترة من 2-9 فبراير الجاري، تحت شعار "التعليم التقني والمهني للجميع" وبالتزامن مع شهر الابتكار في الدولة، حيث يتصدر "منتدى القادة" انطلاقة الفعاليات في مركز أدنوك للأعمال بأبوظبي اليوم الخميس 2 فبراير بمشاركة نخبة من الوزراء وكبار المسؤولين والخبراء من مؤسسات دولية متميزة منها مايكروسوفت، ومنظمة المهارات الأوروبية، والعالمية، وشركة ستراتا للتصنيع، وشركة أومنيا للشركات التعليمية، بجانب نخبة من الشباب



سواء " ومن جهته دعا المهندس علي محمد المزروعى رئيس مهارات الإمارات في "أبوظبي التقني" المسؤولين المعنيين، وأبناء المجتمع والطلبة للتسجيل عبر الموقع الإلكتروني [www.actvet.gov.ae](http://www.actvet.gov.ae) للمشاركة في الفعاليات والاستفادة من الرؤى التي يطرحها الخبراء والمسؤولون خلال الحلقات النقاشية وجلسات العمل التي يشارك فيها نخبة من مسؤولي وخبراء الصناعة والتعليم في العالم والدولة، وكذلك الشركاء الإستراتيجيين في القطاع الصناعي والتعليمي، بما يمنح الطلبة الفرص المثالية لتطوير أفكارهم ومشروعاتهم العلمية، وكذلك تمكين المؤسسات الحكومية والخاصة من تطوير إستراتيجياتها وفق أرقى النظم الدولية، وبما يحقق المصلحة العليا للوطن والمواطن.

## جامعة الإمارات تطلق فعاليات شهر الابتكار 2023

# زكي نسيبة خلال حفل الإطلاق : جامعة الإمارات تصنع جيلاً من الكفاءات الطلابية القادرة على قيادة المستقبل وتحقيق رؤية القيادة الرشيدة بأن تكون دولة الإمارات مركزاً عالمياً للابتكار والإبداع



الجامعة، حيث استعرض قسم الزراعة التكاملية مقارنة لأعشاب الكزبرة، وإنشاء وحدات الزراعة المائية في تقنية الغدييات. فيما استعرضت كلية الهندسة "مفائل الأنواع الممتدة من الأنثروب إلى الأنثروب باستخدام عملية لحام التحريك الاحتكاكي لتطبيقات المبادلات". فيما قدم قسم الهندسة الكيميائية والبيترولية "طريقة لاستعادة الأمونيا من المياه الملوثة، بما في ذلك النفايات السائلة والمحاليل المائية. وعرض مركز خليفة للهندسة الوراثية والتقانات الحيوية عدداً من المشاريع ذات الصلة بالاستدامة الزراعية.

التنافس، مع إبراز الأفكار الابتكارية والإبداعية المتميزة، والمشاريع المبتكرة الرائدة من قبل الهيئة التدريسية والطلبة على حد سواء. وأضاف "تنتقل هذا العام إلى رؤية إبداعية وابتكارية التي تثبت للجميع أن جامعة الإمارات هي -جامعة المستقبل- التي تحتضن نخبة متميزة تحت الخطا نحو مستقبل مشرق لأجيالنا الحالية والمستقبلية. يحفل بالإبداعات والابتكارات العلمية والتقنية".

الإمارات تهدف من خلال جهودها المستمرة في البحث والتطوير ووضع الخطط التعليمية الاستراتيجية وفق أرقى المعايير العالمية، إلى صنع جيل من الكفاءات الطلابية القادرة على قيادة المستقبل وتحقيق رؤية القيادة الرشيدة بأن تكون دولة الإمارات مركزاً عالمياً للابتكار والإبداع، وحاضنة للعقول البشرية الرائدة في هذا المجال. وأشار معاليه "يسعدنا أن كافة الجاهات والفعاليات التي أطلقتها الجامعة على مدار السنوات الماضية خلال شهر الابتكار، ساهمت وبشكل كبير في نشر ثقافة الابتكار بين الجميع، وتنجيع روح

•• العين -الفضج:

أعلنت جامعة الإمارات العربية المتحدة عن إطلاق حزمة من الفعاليات المميزة خلال شهر الابتكار 2023 "الإمارات تبتكر" وذلك خلال حفل نظمته يوم أمس الأربعاء الموافق 1 فبراير 2023 بحضور معالي زكي أنور نسيبة - المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات- وعدد قيادات الجامعة والأكاديميين والطلبة. وأكد معالي زكي أنور نسيبة على "أن جامعة

# بحضور نخبة من ذوي الاختصاص .. إطلاق المؤتمر الأول لأمراض القلب عند النساء

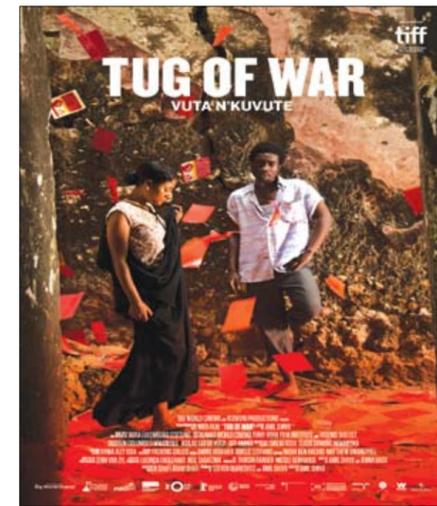
وقالت الدكتورة غديره سعيد المنصوري، استشاري أمراض القلب الوراثية والخلقية وأمراض القلب في الحمل: "عيوب القلب الخلقية تشخص غالباً عند الولادة ومع تقدم العلاج الجراحي تزداد نسبة فئة البالغين مع عيوب القلب الخلقية. ومن أهم عوامل مضاعفات أمراض القلب الخلقية لدى النساء في عدم انتظام ضربات القلب، وكذلك فشل القلب أي عجز القلب عن ضخ كمية كافية من الدم تقي باحتياجات الجسم، قد يسبب عدم علاج أمراض القلب في فترة الطفولة ارتفاع ضغط الدم في الشرايين الرئوية (فرط ضغط الدم الرئوي). وقد تسبب بعض عيوب القلب الخلقية في تدفق المزيد من الدم إلى الرئتين، ومن ثم تؤدي إلى ارتفاع الضغط، وبالتالي إلى إضعاف عضلة القلب وفشلها في بعض الأحيان.

أن الأمراض القلبية العائلية هي السبب الرئيسي للوفاة بين النساء في جميع أنحاء العالم، وعلى الرغم من ذلك وبالمقارنة مع الإصابات لدى الرجال، فإن النساء المصابات بأمراض القلب والأوعية الدموية عادة لا يتم تشخيصهن أو علاجهن بسبب عدم مطابقتها أعراضهم للأمراض القلبية المتعارف عليها عند النساء، وكذلك أيضاً بسبب عدم كفاية الوعي بين النساء والمجتمع بأهمية التشخيص المبكر وتدارك المضاعفات في هذه الفئة".

وتجدر الإشارة إلى أن العديد من الدراسات والأبحاث أظهرت العديد من الاختلافات في نظام القلب والأوعية الدموية والمتعلقة باختلاف الجنس (ذكر أو أنثى)، والتي من شأنها أن تؤثر على المستوى الجهري غالباً وتشكل تحديات معقدة للحصول على معلومات حول كيفية إصابة النساء والرجال بأمراض القلب.

•• دبي-الفضج:

تعلن الجمعية الإماراتية للقلب عن إطلاق مؤتمرها الأول في الخليج العربي "مؤتمر أمراض القلب عند النساء" بالتعاون مع المجموعة السعودية لصحة قلب المرأة (جمعية القلب السعودية) ويستمر المؤتمر على مدى يومين من 3-4 فبراير الجاري في فندق كورنارد، دبي والذي يناقش مختلف المستجدات المتعلقة بأمراض القلب عند النساء ويعرض أحدث ما توصل إليه العلم فيما يتعلق بعلاجات القلب لدى النساء وبحضور خبراء من ذوي الاختصاص من دول الخليج العربي (الإمارات، السعودية، البحرين، عمان) إلى جانب حضور الدكتورة إبيدا شينو من إيطاليا. ويتزامن هذا التاريخ أيضاً مع اليوم العالمي للتوعية بأمراض القلب عند النساء والذي يوافق الثالث من فبراير من كل عام. وسيتم على هامش هذا المؤتمر إطلاق حملات توعوية تنظمها الجمعية على مدار السنة وتشمل عدد من الورش الافتراضية والتعريف والتوعية بأهمية أمراض القلب عند النساء، وستشمل الحملة التوعوية كافة افراد المجتمع من خلال فعالياتها في المراكز التجارية لتوفير فحوصات مبدئية لتقييم احتمالية أمراض القلب عند النساء منها (لقياس ضغط الدم ومؤشر كتلة الجسم ونسبة السكر والكوليسترول بالدم) كما سيتم تقديم التصانح الإرشادية لتحفيز المجتمع النسائي لتحسين اللياقة البدنية والتغذية الصحية للسيدات.



وأضاف الدكتور عبدالله شهاب أخصائي أمراض القلب، ونائب رئيس جمعية القلب الإماراتية قائلاً: "لقد استطعنا خلال العقد الماضي، إحراز تقدم كبير في نشر الوعي بأمراض القلب الوعائية باعتبارها السبب الرئيسي للوفيات لدى النساء. كما أصبح هناك المزيد من الوعي للتعرف بأمراض القلب الوعائية وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها بشكل كبير، لذا نحرص الآن على التوعية والتركيز على الفئات العمرية لدى النساء ومرآحها ومكانية تعرضها للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والعمل على الوقاية منها والحد من انتشارها".

ومن جهته علق الدكتور وائل الحميد، استشاري أمراض القلب قائلاً: "لا بد من إجراء المزيد من الأبحاث للتعرف على العوامل المسؤولة عن الفروق بين الجنسين والتي لها تأثيرات كبيرة على القلب وتشكل عوامل خطر تقليدية لفهمها والعمل على تحسين علاجات أمراض القلب الوعائية. كما يجب أيضاً التواصل مع مسؤولي القطاع الصحي واللجان المسؤولة عن العلاجات السريرية لتصميم علاجات تداخلية خاصة وفقاً لجنس المريض".

تجدر الإشارة إلى أن هناك عوامل أخرى تشكل خطراً على صحة النساء خاصة لاسيما أمراض المناعة الروماتيزمية، وأمراض القلب في فترة الحمل والتي يمكن التعرف عليها أثناء الحياة الإنجابية ومن الممكن أن تساهم في وضع إستراتيجيات تقييم المخاطر الحالية للوقاية الأولية من أمراض القلب الوعائية ويتم تنظيم هذا المؤتمر شركة أيكوم.



# منوعات الفكر

23



يُعلم الجميع أن التقليل من المشروبات والأطعمة السكرية أمر حيوي للحفاظ على صحة الفم. وهناك خيارات غذائية أخرى يمكن أن تساعد أيضا، بما في ذلك التأكد من تناول ما يكفي من البروتين.



## أربعة أطعمة غنية بالبروتين يمكن أن تحافظ على صحة الأسنان واللثة



يقلل الحموضة في الفم ويغسل جزيئات الطعام التي تؤدي إلى التسوس واللحم الحمراء، وحتى لحوم الأعضاء مفيدة بشكل خاص.

ومن المهم أن نتذكر أن هناك الكثير من العناصر الغذائية الأخرى التي تلعب دورا حيويا في صحة الفم والصحة العامة. ويجب تناول البروتين بشكل عام كجزء من نظام غذائي متوازن وصحي.



يقلل الحموضة في الفم ويغسل جزيئات الطعام التي تؤدي إلى التسوس واللحم الحمراء، وحتى لحوم الأعضاء مفيدة بشكل خاص.

الأنسجة العظمية المحيطة بالأسنان. إنه أحد الأسباب الرئيسية لفقدان الأسنان. واقتراح مؤلفو المراجعة أن "الآلية الدقيقة" للفوائد ليست واضحة تماما حتى الآن. ولكن يعتقد الباحثون أن حمض اللاكتيك، الموجود في منتجات الألبان المخمرة، "يُبطئ نمو" بكتيريا الفم عن طريق "خفض درجة الحموضة عن طريق الفم".

ودرجة الحموضة في الفم هي مقياس لمدى حمضية أو قلوية فمك. فكلما زادت الحمضية، انخفض رقم الأس الهيدروجيني. ومع ذلك، يجدر بنا أن نتذكر أن وجود الكثير من الأحماض في فمك بمرور الوقت يمكن أن يؤدي إلى ظهور التجاويف.

إذن، ما هي أفضل البروتينات الحيوانية لصحة فمك؟

الطيور ذكرت مراجعة منشورة في مجلة Nutrients أن الحليب هو أفضل مصادر البروتين للحفاظ على صحة الفم، وقالت المراجعة: "هناك علاقة عكسية بين استهلاك الحليب ومنتجات الألبان، وانتشار التهاب اللثة في السكان البالغين".

الجبين التهاب دواعم السن هو حالة ناتجة عن التهاب وتلف أوضحت كلية طب الأسنان في جامعة إلينوي شيكاغو على موقعها على الإنترنت: "الجبين هو أحد أفضل الأطعمة لأسنان صحية لعدد من الأسباب. أولا، يحتوي على نسبة منخفضة من السكر ونسبة عالية من الكالسيوم، ويحتوي على الكالسيوم، وهو بروتين مفيد بشكل خاص لتقوية ميناء الأسنان.

والجبين غني بالكالسيوم، وهو أمر مهم للحفاظ على كثافة العظام. ويحتوي الجبين أيضا على نسبة عالية من الفوسفات، ما يساعد على موازنة مستويات الأس الهيدروجيني في الفم، ما يساعد على الحفاظ على ميناء الأسنان".

الدجاج الدواجن الخالية من الدهون هي مصدر آخر للفوسفور والكالسيوم. وإذا كنت نباتيا، فلا داعي

Nutrients، إلى أن "سوء التغذية بالبروتين والطاقة" يمكن أن يكون مرتبطا بأفاق للفم سيئة، بما في ذلك التجاويف وترقق المينا وتقلص الغدد اللعابية. وعندما لا تعمل الغدد اللعابية كما ينبغي، يكون فمك أكثر عرضة للإصابة بالعدوى. كما أن المينا البالية تجعل أسنانك عرضة للتسوس. والمينا هي الطبقة الواقية الرقيقة على الأسنان. وأوضح خبراء طب الأسنان الأمريكيون في مؤسسة Doctor Kindt قيمة البروتين الحيواني: "تلعب البروتينات الحيوانية دورا حيويا في الحفاظ على أسنانك وعظام الفك قوية وصحية".

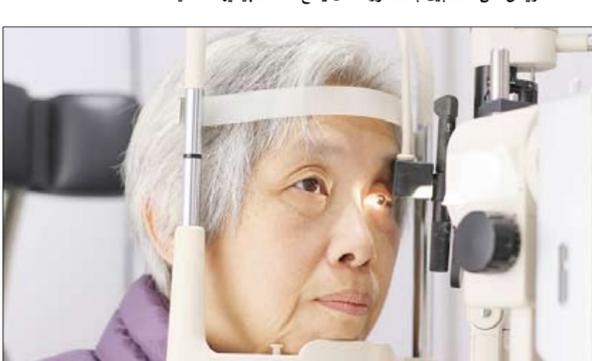
ويشير الخبراء إلى أن البروتين، الذي يأتي من الحيوانات، يحتوي على العديد من العناصر الغذائية التي تدعم صحة الأسنان واللثة. ووفقا للخبراء، يعد الحليب والجبين واللحم الخالية من الدهون، مثل الدجاج، مصادر جيدة بشكل خاص للبروتين. وخلصت مراجعة جديدة، بحثت في العديد من دراسات صحة الفم المختلفة، والتي نُشرت في مجلة



## ضعف البصر مع التقدم في السن قد يكون علامة تحذيرية لحدوث سكتة دماغية أو نوبة قلبية

دراسة تربط مرضا يسبب العمى بأشكال خطيرة من أمراض القلب والأوعية الدموية أفادت دراسة حديثة أن ضعف البصر مع التقدم في السن يمكن أن يكون علامة تحذيرية لحدوث سكتة دماغية أو نوبة قلبية. هكذا يرتبط شكل معين من الضمور البقعي المرتبط بالعمر (AMD)، بأمراض القلب والأوعية الدموية.

البقعي المرتبط بالعمر، ويعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية الحادة والسكتة الدماغية، أنهم كانوا أكثر عرضة لتسعة مرات للإصابة بهذه الرواسب. وقال المؤلف المشارك الدكتور ريتشارد روزن: "يوضح هذا العمل حقيقة أن أطباء العيون قد يكونون أوائل الأطباء الذين يكتشفون الأمراض الجهازية، خاصة في المرضى الذين لا يعانون من أعراض واضحة. ويجب أن يؤدي اكتشاف رواسب SDD في شبكية العين إلى الإحالة إلى مقدم الرعاية الأولية للفرد، خاصة إذا لم يتم إشراف طبيب قلب سابقا، وهذا يمكن أن يمنع حدثا قلبيا يهدد الحياة".



وقال البروفيسور شيودور سميت، من كلية ماونت سيناي للطب في نيويورك: "لأول مرة، تمكننا من ربط أمراض القلب والأوعية الدموية المحددة العالية الخطورة بنوع معين من الضمور البقعي المرتبط بالعمر، وهو النوع الذي يحتوي على رواسب دروسينويد تحت الشبكية".

وتتكون هذه الترسبات، المعروفة باسم Drusenoid تحت الشبكية (SDD)، من دهون تتشكل تحت خلايا شبكية العين الحساسة للضوء في مؤخرة العين وترتبط بفقدان البصر. ويعد اكتشافها صعبا ويتطلب عمليات مسح تصوير عالية التقنية. وأوضح البروفيسور سميت أن تدفق الدم إلى العين ينخفض إما بسبب تلف القلب الذي يقلل من تدفق الدم في جميع أنحاء الجسم، "أو من الشريان السباتي المسدود، الذي يعيق تدفق الدم مباشرة إلى العين". وأضاف: "ضعف إمداد الدم يمكن أن يسبب ضررا لأي جزء من الجسم، وشبكية العين المدمرة وبقايا SDD هي من بين تلك الأضرار. ويعني تلف الشبكية فقدان البصر، ويمكن أن يؤدي إلى العمى". ويشار إلى أن الضمور البقعي المرتبط بالعمر (AMD)، هو السبب الرئيسي للعمى لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاما وينطوي على تلف المنطقة المركزية للشبكية المسماة البقعة، وهي المسؤولة عن القراءة والقيادة. وتتكون أحد الأشكال المبكرة للضمور البقعي المرتبط بالعمر من ترسبات كوليسترول صفراء صغيرة تسمى drusen وتتكون تحت جزء من الشبكية يسمى ظهارة الشبكية الصباغية (RPE). ويمكن أن تحرم شبكية العين من الدم

ووفقا للدراسة الجديدة، التي أجراها باحثون في مستشفى ماونت سيناي في نيويورك للعين والأذن، فإن المرضى الذين يعانون من شكل معين من الضمور البقعي المرتبط بالعمر (AMD)، من المرجح أن يكون لديهم تلف قلبي أساسي من قصور القلب والنوبات القلبية، أو مرض صمام القلب المتقدم، أو الشريان السباتي، وهي مرض الشرايين المرتبط بأنواع معينة من السكتات الدماغية.









# منوعات الفكر 26

150 ألف درهم من معهد الشارقة للسياقة دعماً للمهرجان

## انطلاق الدورة الثامنة من مهرجان الوراقين للكتاب المستعمل

في مجال الكتابة وتحفيزهم وتشجيعهم على الاستمرار ليكونوا أدياء في المستقبل بإذن الله، حيث تستمر المسابقة طيلة أيام المهرجان خلال الفترتين الصباحية والمسائية.

ومن الفعاليات مسابقة أجمل تعليق حيث يتم اختيار صورة يومياً من الصور التي يتم التقاطها للزائرين، ويطلب من الجمهور التعليق على هذا الصورة من أرض الموقع واختيار أفضل تعليق.

أيضاً يشهد المهرجان فعالية القراءة البسيطة وهي منهجية تستهدف الأطفال من ذوي الإعاقة وصعوبات التعلم من الجمهور المتواجد في أرض المهرجان، بالإضافة إلى فعالية استضافة الجاليات بالتنسيق مع السفارات والجهات الراعية التي تود المشاركة.

قافلة شعاع الخير

تشهد الدورة الثامنة من مهرجان الوراقين للكتاب المستعمل تطوع 16 شخصاً من قافلة شعاع الخير من مصر في مختلف أعمال المهرجان.

وعبر الدكتور عادل قاسم عضو هيئة تدريس جامعة الزقازيق ورائد قافلة شعاع الخير عن سعادته الكبيرة بهذه المشاركة التي تنسجم مع أهداف القافلة وقال:

ذابت القافلة خلال سنوات عملها الطويلة على الاهتمام بالأطفال ذوي الإعاقة اجتماعياً وفنياً والتأكيد على دور الفكر في النهضة المجتمعية وهو ما أيده الأستاذ صابرين رمضان فهمي عضو مجلس إدارة الجمعية الخيرية لرعاية الفئات الخاصة في شمال سيناء ومدير جريدة الأهرام نيوز وهي من التطوعين ذوي الإعاقة الحركية حيث أكدت أيضاً على دور الفكر وحرص قافلة شعاع الخير على هذا الهدى ضمن جميع أنشطتها التطوعية.

كما توجهت بالشكر الجزيل إلى معهد الشارقة للسياقة على التبرع بمبلغ 150 ألف درهم دعماً للمهرجان، مؤكداً أن هذا التبرع نابع من إحساس عميق بالمسؤولية المجتمعية.

**فعاليات مصاحبة للمهرجان**

ويشهد المهرجان العديد من الفعاليات الفنية والثقافية، حيث أكد الأستاذ محمد بكر مشرف مركز الفن للجميع "فلح" التابع لمدينة الشارقة للخدمات الإنسانية أن من أهمها الورش الفنية التي يقدها المركز، ومعرض اللوحات التي أبدعها منتسبو الفن للجميع بإحساسهم ومهارتهم، بالإضافة إلى ورش فنية تقدمها المؤسسات المشاركة في المهرجان وهي:

المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة - مؤسسة الشارقة للفنون - مؤسسة فن - المركز الثقافي الياباني الإماراتي - ناشئة الشارقة - وغيرها من المؤسسات.

وقالت من مهرجان الوراقين للكتاب المستعمل وتوجهت مدير المدينة بالشكر الجزيل إلى شركاء المدينة في تنظيم المهرجان: بلدية الشارقة، القيادة العامة لشرطة الشارقة، هيئة كهرباء ومياه الشارقة، بنك دبي الإسلامي، وإلى الرعاة الرئيسيين، مؤسسة نطق الشارقة الوطنية، وشركة فاست لحلولات البناء، وإلى الراعي الإعلامي، شركة رمال الدولية للدعاية والإعلان وشركة سايت غلوبال، وإلى جميع المساهمين والتطوعين من أفراد ومؤسسات.

أكد مقدار اهتمامها بالوعي والثقافة والمجتمعية، كما أن تعميم الفائدة من الكتب المستعملة هي فكرة ثقافية وإنسانية نبيلة تشجع المجتمع على العلم والقراءة، وتوجه المدفوع بالشكر والتقدير إلى جميع المنظمين والمتطوعين والعاملين في المهرجان متمنياً عالياً كل ما تقوم به مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية خدمة للأشخاص ذوي الإعاقة والمجتمع وفق أفضل الممارسات العالمية.

تصريح محمد خلف

بدوره عبر سعادة محمد حسن خلف مدير عام هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون عن سعادته الغامرة لأنه كان من أوائل الواسلين إلى أرض المهرجان حيث تجول بين أقسام الكتب والتقى مكتباتهم الخاصة من الكتب المستعملة والجديدة للكتاب المستعمل تتيح فرصة رائعة لجميع أبناء المجتمع كي يشتروا الكتب القيمة بأسعار رمزية جدا تناسب جميع.

**تصريح منى عبد الكريم**

سعادة منى عبد الكريم اليافعي مدير مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية رحبت بضيوف وزوار المهرجان داعية أبناء المجتمع إلى زيارته وتأسيس مكتباتهم الخاصة من الكتب المستعملة والجديدة التي يتيحها المهرجان بأسعار تناسب الجميع، وقالت:

من أهم أهداف المهرجان: تعزيز قيمة الكتاب وأهميته عبر تشجيع القراءة وحب الاطلاع، تنمية وتعزيز روح العمل التطوعي بين أفراد المجتمع بمختلف فئاتهم العمرية، تعزيز القيم الثقافية والاجتماعية، إقامة نشاطات ترفيهية وفنية في جاذب لكل الجنسيات والفئات العمرية، الاهتمام بإبداعات الأشخاص ذوي الإعاقة وأقرانهم الأشخاص غير المعاقين من فئات الأطفال والشباب، وتوفير

الأشخاص ذوي الإعاقة، كبار السن، والأمهات اللواتي يصحبن أطفالهن مستخدمات العرصات، يوفر المهرجان ممراً خاصاً للأشخاص من ذوي الإعاقة الحركية ممن يستخدمون الكراسي المتحركة، وهي رسالة عميقة للمجتمع بهدف تسهيل وتيسير وصول الأشخاص ذوي الإعاقة.

**تصريح سالم المهيري**

وخلال جولة في أرجاء المهرجان هذا الصباح، أشاد سعادة سالم علي المهيري، رئيس المجلس البلدي لمدينة الشارقة، بالتنظيم المتقن وإخلاص المتطوعين في العمل، مؤكداً أن تنظيم هذا المهرجان من قبل المدينة دليل على التزامها بتوعية المجتمع وإتاحة الفرصة أمام الجميع لدعم ومساندة الخدمات التي تقدمها للأشخاص ذوي الإعاقة سواء من خلال التبرع بالكتب أو شرائها.

وتحدث المهيري عن أهمية المهرجان في تعزيز الثقافة والوعي لدى أبناء المجتمع وتنمية حس العمل التطوعي بما ينسجم مع توجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة.

وأوضح أن التعاون القائم بين مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية وبلدية الشارقة متين وراسخ وهو لا يقتصر على فعالية بعينها بل يشمل العديد والعديد من الفعاليات، متوجهاً بخالص الشكر والتقدير إلى سعادة الشارقة جميلة بنت محمد القاسمي رئيس المدينة وإلى جميع المنظمين والمتطوعين في مهرجان الوراقين للكتاب المستعمل.

**تصريح خالد المدفع**

من جانبه أكد الدكتور خالد عمر المدفع رئيس مدينة الشارقة للإعلام "شمس" أن جهود مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية في تنظيم مهرجان الوراقين للكتاب المستعمل والحرص على استدامته،

أطلقت صباح أمس الأربعاء في حديقة النخيل بالشارقة، فعاليات الدورة الثامنة من مهرجان الوراقين للكتاب المستعمل الذي تنظمه مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية حتى الرابع من الجاري، بمشاركة متميزة لجمعيات النفع العام، الجهات والمدارس الحكومية والخاصة، الجامعات والبعثات الدبلوماسية، ومؤسسات المجتمع ورفاته، وأفراد.

ومنذ الصباح الباكر، ازدحمت أرض المهرجان بطلاب المدارس، ومحبي القراءة والكتب، الذين شرعوا يبحثون عن مبتغاهم من التعاون القيمة والنفيصة التي تتيحها إيماناً منها بدورها التوعوي والمجتمعي، بأسعار رمزية تتراوح بين الدرهم والعشرين درهماً.

150 ألف درهم من معهد الشارقة للسياقة دعماً للمهرجان وخدمات المدينة

وفي لفتة تبين مقدار حرص معهد الشارقة للسياقة على مبادئ المسؤولية المجتمعية، أعلن المعهد صباح أمس عن تبرعه بمبلغ مئة وخمسين ألف درهم "150 ألف درهم" دعماً ومساندة للمهرجان، والخدمات التي تقدمها مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية لطلابها ذوي الإعاقة وفق أفضل الممارسات العالمية.

وتمنّى المعهد جهود المدينة في احتواء ومناصرة وتمكين الأشخاص ذوي الإعاقة، مشيراً إلى أن ما تقدمه المدينة من خدمات يستحق كل الدعم والامتنان.

ممرٌ خاصٌ بالأشخاص ذوي الإعاقة وكبار السن ولأن مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية حريصة أشد الحرص على تهيئة المكان للجميع، ومن بينهم

•• الشارقة-الفرج:

تضع اللغة العربية ضمن أولوياتها الاستراتيجية والتنمية، وتدعم جهود نشر الثقافة وتكريس مكانة "لغة الضاد" بين اللغات العالمية. وفي هذا الإطار، أكد الدكتور سعيد مبارك بن خرباش، المدير التنفيذي لقطاع الفنون والأدب في دبي للثقافة "أن مبادرة 'أبجد' تمثل خطوة نوعية على طريق إزراء اللغة العربية بمفردات ومصطلحات جديدة.

وقال: "تتأثر اللغات بحضارات الأمم واتجاهاتها وثقافتها وتقاليدها، وعلى مدار التاريخ استطاعت اللغة العربية التعبير عن ثقافتنا وتوجهاتنا الفكرية، وتميزت بقدرتها على التأقلم مع التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والعلمية أيضاً، بفضل تعدد أقطابها والافتقار والاعتماد على اللغة العربية، إحدى ركائز الحضارة البشرية". وأضاف: "أما توسع انفتاحنا على الثقافات الأخرى، شهدنا خلال السنوات الأخيرة شيوع استخدام الكثير من المصطلحات الأجنبية في



## تهدف إلى ابتكار مفردات عربية بديلة للمصطلحات الأجنبية

### «دبي للثقافة» تثري «لغة الضاد» بمبادرة «أبجد»

#### • بن خرباش: لغتنا العربية قادرة على التأقلم مع التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والعلمية

التفكير، وأن تكون سهلة النطق لتعزيز انتشارها على الساحة العربية، وأن تمتاز بسلاستها وقدرتها على الانسجام مع التعبيرات الأدبية والعامة. ولضمان سلامة عملية اختيار المفردات الجديدة، تشكلت الهيئة لجنة استشارية تضم عدداً من المثقفين والأدباء والخبراء في اللغة العربية لتقييم واختيار الكلمات المناسبة التي يقترحها الجمهور.

وستقوم اللجنة بإعداد قوائم بالمفردات المقترحة التي تنسجم مع طبيعة اللغة العربية وتعتبر عن المصطلحات الأجنبية الأكثر شيوعاً في المنطقة، تمهيداً لإضافتها إلى معاجم اللغة العربية وطرحها للاستخدام العام.

يشار إلى أن حق اقتراح المفردات الجديدة متاح أمام كافة أفراد المجتمع، من خلال زيارتهم منصة المبادرة في موقع مهرجان "طيران الإمارات للأدب" بفندق انتركونتيننتال دبي فيستيفال سيتي.

المنطقة العربية، لا سيما المتعلقة بالحياة اليومية والمهنية، ما يجعل مؤشراً على أهمية تحديث معاجم اللغة العربية ورفدها بكلمات جديدة تكون بديلة للمصطلحات الأجنبية وتعتبر عن نفس المعنى. ونوه بن خرباش إلى أن مبادرة "أبجد" تأتي في إطار التزامات دبي للثقافة "الهادفة إلى المحافظة على اللغة العربية وصونها والنهوض بها، مشيراً إلى أن الهيئة تسعى من خلال خططها ومشاريعها إلى تعزيز حضور "لغة الضاد" في كافة المجالات، وتأكيد مكانتها في المجتمع المحلي والعربي، وأوضح أن الهيئة تسعى عبر مبادراتها الجديدة إلى تحفيز كافة شرائح المجتمع على الابتكار وتشجيعهم على ريد اللغة بمصطلحات ومفردات جديدة. وكانت "دبي للثقافة" قد بادرت إلى وضع مجموعة معايير خاصة لاختيار المفردات التي سيتم إضافتها إلى معاجم اللغة العربية، وتشمل المعايير أن تكون الكلمة المقترحة ذات صلة بالمعنى، وتعكس الإبداع في

تضع اللغة العربية ضمن أولوياتها الاستراتيجية والتنمية، وتدعم جهود نشر الثقافة وتكريس مكانة "لغة الضاد" بين اللغات العالمية. وفي هذا الإطار، أكد الدكتور سعيد مبارك بن خرباش، المدير التنفيذي لقطاع الفنون والأدب في دبي للثقافة "أن مبادرة 'أبجد' تمثل خطوة نوعية على طريق إزراء اللغة العربية بمفردات ومصطلحات جديدة.

وقال: "تتأثر اللغات بحضارات الأمم واتجاهاتها وثقافتها وتقاليدها، وعلى مدار التاريخ استطاعت اللغة العربية التعبير عن ثقافتنا وتوجهاتنا الفكرية، وتميزت بقدرتها على التأقلم مع التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والعلمية أيضاً، بفضل تعدد أقطابها والافتقار والاعتماد على اللغة العربية، إحدى ركائز الحضارة البشرية". وأضاف: "أما توسع انفتاحنا على الثقافات الأخرى، شهدنا خلال السنوات الأخيرة شيوع استخدام الكثير من المصطلحات الأجنبية في

•• دبي-الفرج:

أعلنت هيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة" عن إطلاق مبادرة "أبجد" الهادفة إلى إزراء معاجم اللغة العربية بكلمات ومفردات جديدة تكون بديلة للمصطلحات الأجنبية الأكثر شيوعاً واستخداماً بين الناطقين بالعربية. جاء ذلك خلال مشاركة الهيئة في فعاليات النسخة الـ15 من مهرجان "طيران الإمارات للأدب" التي تقام خلال الفترة من 1 حتى 6 فبراير الجاري، في فندق انتركونتيننتال دبي فيستيفال سيتي ومكتبة محمد بن راشد، حيث تأتي هذه المبادرة في إطار خطط ومشروعات الهيئة الرامية إلى ترسيخ حضور اللغة العربية في كافة المجالات الاجتماعية والاقتصادية، وتعزيز مكانتها في المجتمع المحلي، بوصفها عنصراً أساسياً في الهوية الوطنية، وهو ما يتماشى مع رؤى دبي والإمارات التي

## فعاليات وأنشطة توعوي الأجيال بأدوات النجاح والتنمية

## «مكتبات الشارقة» ترسخ حضور الكتاب بين الأجيال بـ33 فعالية خلال يناير

**فعاليات مكتبة الذئد العامة**

وأثرت فعاليات مكتبة الذئد العامة شهر يناير بـ33 فعالية، حيث أضاءت ندوة "القائد الذي لم يكن له منصب" على أسرار التعامل مع الآخرين والتأثير فيهم، وكيف يمكن للشخص أن يكون فاعلاً في من حوله ومؤثراً وإن لم يكن له منصب أو سلطة عليهم.

وأجابت الورشة التفاعلية "هل تريد إعادة برمجة دماغك" عن تساؤلات تراود الكثير حول أحلام اليقظة، وتفسيرها، والألعاب المساعدة على تحسين القدرات الذهنية، وتطوير مهارات الحفظ والتعلم.

**فعاليات مكتبة وادي الحلول العامة**

وحظيت فعاليات مكتبة وادي الحلول العامة بتنوع في موضوعاتها، حيث نظمت 4 ندوات وورش عمل، منها ندوة "خطتي الشخصية"، التي أظهرت أهمية التخطيط في الوصول إلى الأهداف. وورش "حساب الكربوهيدرات الغذائية"، التي عرفت الحضور على الكربوهيدرات ووظيفتها في جسم الإنسان، وأنواع الأطعمة الصحية التي تلبى حاجة الجسم. أما ورشة "بصمات الأصابع والعيّنات"، فراقفت الشباب مع كواليس المخابر الجنائية في شرطة الشارقة، من أجل الكشف عن الغموض الذي يتكفئ الجرائم، حيث تم شرح طرق الكشف عن الجريمة، والوسائل المتطورة المستخدمة في ذلك.

**فعاليات مكتبة دبا الحصن العامة**

استضافت مكتبة دبا الحصن العامة 5 فعاليات متنوعة، منها ندوة "كيف تكون قدوة"، حول أهمية احترام عقول الأطفال والاستماع لهم، وبناء الثقة بينهم وبين الكبار، في سبيل الوصول إلى تربية قائمة على الاحترام.

وجلسة حوارية بعنوان "اللحمة الشافية"، عن العلاجات التكميلية التي تساهم في تعزيز الصحة وعلاج بعض الأمراض، وأهمية العلاج الطبيعي كعلاج بديل عن العلاج الكيميائي.

التي تحفز الموظفين على تحسين الأداء في العمل من خلال اكتشاف نقاط القوة التي يتمتع بها الإنسان وتطويرها.

وشاركت مكتبة الشارقة العامة في تنظيم فعالية بعنوان "ما هي الطرق التي تساعدك في تحرير الماضي"، حيث تعرف الحضور فيها على أساليب تطوير الذات في العاام الجديد، عن طريق تحليل الإنجازات والإخفاقات التي شهدتها العام السابق، لتستشرف النجاح منذ البدايات.

**فعاليات مكتبة خورفكان العامة**

وشهدت مكتبة خورفكان العامة خلال شهر يناير تنظيم 6 فعاليات، منها ندوة حول رعاية الأيتام والتعليم الدينية التي تؤكد رعايتهم، بعنوان "تعرفوا على حقوقهم". أما فعالية "لك اللعب"، فتناولت دور ممارسة الرياضة في بناء المهارات العقلية وتعزيز القدرات الذهنية، وأهميتها في بناء شخصية متوازنة وإيجابية.

بينما نظمت المكتبة ندوة بعنوان "كيف تخلق مصدراً ثانياً للدخل بدون رأس مال"، التي زودت الحضور بنصائح ذهبية حول تأسيس مشروع صغير مضمون الربح وتسويقها بالطرق الفاعلة.

**فعاليات مكتبة كلباء العامة**

ونظمت مكتبة كلباء العامة خلال شهر يناير 5 فعاليات، ضمت ندوات حوارية، وورش عمل

المعرفة والتوعية، انطلاقاً من رسالتنا في الإسهام بتطوير الإنسان وخدمة المجتمع.

**33 فعالية متنوعة**

وحرصاً على تحقيق رسالتها بوتيرة متسارعة وراسخة، افتتحت مكتبات الشارقة العام الجديد بتنظيم 33 فعالية خلال شهر يناير، توزعت على فروعها الستة، في الشارقة وخورفكان ولباء والذئد ودبا الحصن ووادي الحلول، بهدف تعزيز حضور المكتبة والكتاب بين أفراد المجتمع. واستقبلت مكتبات الشارقة العام الجديد بروية تستلهم مبادراتها وخططها من توجهات الإمارة التي تسعى إلى بناء جيل واع ومنتف، منتم إلى حضارته وثقافته العربية وجذوره الإماراتية، ومؤهل بالمهارات الحياتية والقدرات الذهنية، ومتحل بالسلوك القويم والفكر السليم، للإسهام الفاعل والمثر في تعزيز ريادة الشارقة، وترسيخ المكانة العالمية لدولة الإمارات العربية المتحدة.

وفي تعليقه حول فعاليات شهر يناير، قالت إيمان بوشليبي، مدير إدارة مكتبات الشارقة: "حرصنا من خلال فعاليات شهر يناير على تلبية حاجات مختلف الفئات المجتمعية، خاصة الأطفال والبالغين، حيث نمد من خلال تلك الأنشطة التفاعلية جسور التواصل مع المجتمع، لتكون المكتبة حاضرة في حياتهم، ووجهة مفضلة لهم، ينتقلون فيها من أساسيات تطوير الذات وتعزيز المهارات العقلية، إلى التعرف على الفنون وركائز الحياة الصحية، حيث نجتمع في الفعاليات بين

التي تحفز الموظفين على تحسين الأداء في العمل من خلال اكتشاف نقاط القوة التي يتمتع بها الإنسان وتطويرها.

وشاركت مكتبة الشارقة العامة في تنظيم فعالية بعنوان "ما هي الطرق التي تساعدك في تحرير الماضي"، حيث تعرف الحضور فيها على أساليب تطوير الذات في العاام الجديد، عن طريق تحليل الإنجازات والإخفاقات التي شهدتها العام السابق، لتستشرف النجاح منذ البدايات.

**فعاليات مكتبة خورفكان العامة**

وشهدت مكتبة خورفكان العامة خلال شهر يناير تنظيم 6 فعاليات، منها ندوة حول رعاية الأيتام والتعليم الدينية التي تؤكد رعايتهم، بعنوان "تعرفوا على حقوقهم". أما فعالية "لك اللعب"، فتناولت دور ممارسة الرياضة في بناء المهارات العقلية وتعزيز القدرات الذهنية، وأهميتها في بناء شخصية متوازنة وإيجابية.

بينما نظمت المكتبة ندوة بعنوان "كيف تخلق مصدراً ثانياً للدخل بدون رأس مال"، التي زودت الحضور بنصائح ذهبية حول تأسيس مشروع صغير مضمون الربح وتسويقها بالطرق الفاعلة.

**فعاليات مكتبة كلباء العامة**

ونظمت مكتبة كلباء العامة خلال شهر يناير 5 فعاليات، ضمت ندوات حوارية، وورش عمل

المعرفة والتوعية، انطلاقاً من رسالتنا في الإسهام بتطوير الإنسان وخدمة المجتمع.

**33 فعالية متنوعة**

وحرصاً على تحقيق رسالتها بوتيرة متسارعة وراسخة، افتتحت مكتبات الشارقة العام الجديد بتنظيم 33 فعالية خلال شهر يناير، توزعت على فروعها الستة، في الشارقة وخورفكان ولباء والذئد ودبا الحصن ووادي الحلول، بهدف تعزيز حضور المكتبة والكتاب بين أفراد المجتمع. واستقبلت مكتبات الشارقة العام الجديد بروية تستلهم مبادراتها وخططها من توجهات الإمارة التي تسعى إلى بناء جيل واع ومنتف، منتم إلى حضارته وثقافته العربية وجذوره الإماراتية، ومؤهل بالمهارات الحياتية والقدرات الذهنية، ومتحل بالسلوك القويم والفكر السليم، للإسهام الفاعل والمثر في تعزيز ريادة الشارقة، وترسيخ المكانة العالمية لدولة الإمارات العربية المتحدة.

وفي تعليقه حول فعاليات شهر يناير، قالت إيمان بوشليبي، مدير إدارة مكتبات الشارقة: "حرصنا من خلال فعاليات شهر يناير على تلبية حاجات مختلف الفئات المجتمعية، خاصة الأطفال والبالغين، حيث نمد من خلال تلك الأنشطة التفاعلية جسور التواصل مع المجتمع، لتكون المكتبة حاضرة في حياتهم، ووجهة مفضلة لهم، ينتقلون فيها من أساسيات تطوير الذات وتعزيز المهارات العقلية، إلى التعرف على الفنون وركائز الحياة الصحية، حيث نجتمع في الفعاليات بين

التي تحفز الموظفين على تحسين الأداء في العمل من خلال اكتشاف نقاط القوة التي يتمتع بها الإنسان وتطويرها.

وشاركت مكتبة الشارقة العامة في تنظيم فعالية بعنوان "ما هي الطرق التي تساعدك في تحرير الماضي"، حيث تعرف الحضور فيها على أساليب تطوير الذات في العاام الجديد، عن طريق تحليل الإنجازات والإخفاقات التي شهدتها العام السابق، لتستشرف النجاح منذ البدايات.

## منوعات

# الفكر

27

احتفاءً بالإسبانية بينيلوبي كروز (ألكوبنداس-مدريد، ٢٨ إبريل / نيسان ١٩٧٤)، بمناسبة فيلم جديد لها، يتحول، في صحافة سينمائية أوروبية، إلى استعادة سيرة ونشاطات وأفكار وأدوار وحكايات، لها وعنهما ومعها. هذا حاصل مع ممثلات وممثلين آخرين أيضاً. لكن الأسابيع القليلة الفائتة، تشهد ظهوراً لكروز على أغلفة مجلات، وبعض الأخيرة يُخصّص صفحات عدة، غير محصورة في حوار طويل معها.

(L'Immensita) فيلم عن الألم والمعاناة، وقوة الرابط بين الأم وابنتها

## بينيلوبي كروز تفرض حضورها في المشهد السينمائي

لثورة إسبانيا، ليس فقط بصفته فناناً، بل أيضاً، ولو قليلاً، كوجه سياسي. الفن أساسي في إسبانيا Movida، ويظل هكذا إلى ما بعدها: "سعيدة بمشاركتي في هذا الفيديو، مع Mecano. مشاركة مهمة بالنسبة إلي، لأن له مشاهدين كثيرين". علاقتها بالمودفار وثيقة للغاية. معه، تتمكن من تلبية رغبتها في التنوع السينمائي، فأفلامه بالنسبة إليها حيز للتمثيل لا يزال مُثيراً إلى اليوم. تقول مراراً إن المودفار مُدرك تماماً حاجتها إلى التغيير، ما يجعله يعطيها أدواراً مختلفة. مثلاً: في "اللحم المرتجف" (ترجمة حرفية إلى العربية Carne Tremula)، إنتاج عام 1997) تؤدي دور فتاة ليل لا تعرف القراءة والكتابة، لكنها تمنح نفسها من دون أن تفهم ما الذي يحدث معها. في "كل شيء عن أمي" (1999)، تؤدي دور راهبة مُصابة بمرض فقدان التمتع المكتسبة، وحامل: "كل شخصية من هاتين الشخصيتين أعطتني الكثير على المستوى الشخصي. بيدرو قادرٌ على صنع أشياء لم يرني أفعالها. هذه نعمة".

التنوع في الأدوار حاضرٌ أيضاً في بداياتها السينمائية: عام 1992 مثلاً، تمثّل كروز في فيلمي Jambon. Jambon لبيغاس لونا، Belle Epoque لفرناندو تروبيبا: في الأول، تؤدي دور امرأة أنضج من الشابة التي كانتها حينها؛ وفي الثاني، تمثّل دوراً مُراهقة أكثر شباباً مما لم تكن عليه يوماً: "هاتان الشخصيتان إحداهما مختلفة تماماً عن الأخرى، إلى حد أن أحداً لم يتمكّن من وضعي في إطار واحد". بفضل فيلم لونا، تحصل كروز على أول ترشيح لجائزة "غويا" أفضل ممثلة، بينما الثاني فاز بـ "أوسكار" أفضل فيلم أجنبي (1993): "هذا حظٌ لي أن أستخدم من نجاح الفيلمين، من دون أن أوضع فوراً في فئة واحدة من الأدوار".

إذا، هل هذه القدرة على الانتقال من دور إلى آخر سبب حبها لميريل ستريب؟ (تيليراما): "أحب ميريل ستريب لأنها عبقرية، مهما فعلت. ما تستطيع فعله يتجاوزني. إنها نموذج مثالي. أريد أن أصبح أحداً آخر عبر التمثيل، والتخليق مع خيالي بفضل أدوار. أحاول مراراً ألا أعيد ما فعلته سابقاً".

ترتكز على الأمومة، "هذا الدور منبثق من تجربة شخصية لإيمانويلي. حدثني كثيراً عن طفولته. هذا شرف لي أن أرافقه في حكايته مع فيلم، يُمكنه تطوير الرؤية الخاصة بعبور الهوية". في إحدى اللقطات، تأخذ أدريانا/أندريا على الأم "أنها جميلة دائماً" (سوفيلم). فهل تشعر الممثلة أنها "واقعة في فخ جسدياً؟" تجيب كروز: "لدي حظٌ بامتلاكها شكلاً/جسداً يُمكنه أن يتغير كثيراً، وأن يتحول. هذه ميزة لي في عملي، بخصوص الباقي، لا أكثر به. لم أخف يوماً إعطاء الشخصية ما تحتاج إليه. مثلاً: في "لا تتحرك" (ترجمة حرفية إلى العربية للعنوان الإيطالي Non Ti Muovere)، لسيرجيو كاستيليتو، 2005. المحرّر). تؤدي دور امرأة لا يحق لها الذهاب إلى المزيّن وطبيب الأسنان، ولا حتى أن تقص شعرها. هذا ما فعلناه. بالنسبة إلى Volver (بيدرو أودوفار، 2006. المحرّر). زدتُ وزني بين 4 و5 كلغ. مع هذا، انتهى الأمر مع بيدرو بوضع وركين اصطناعيين لي".

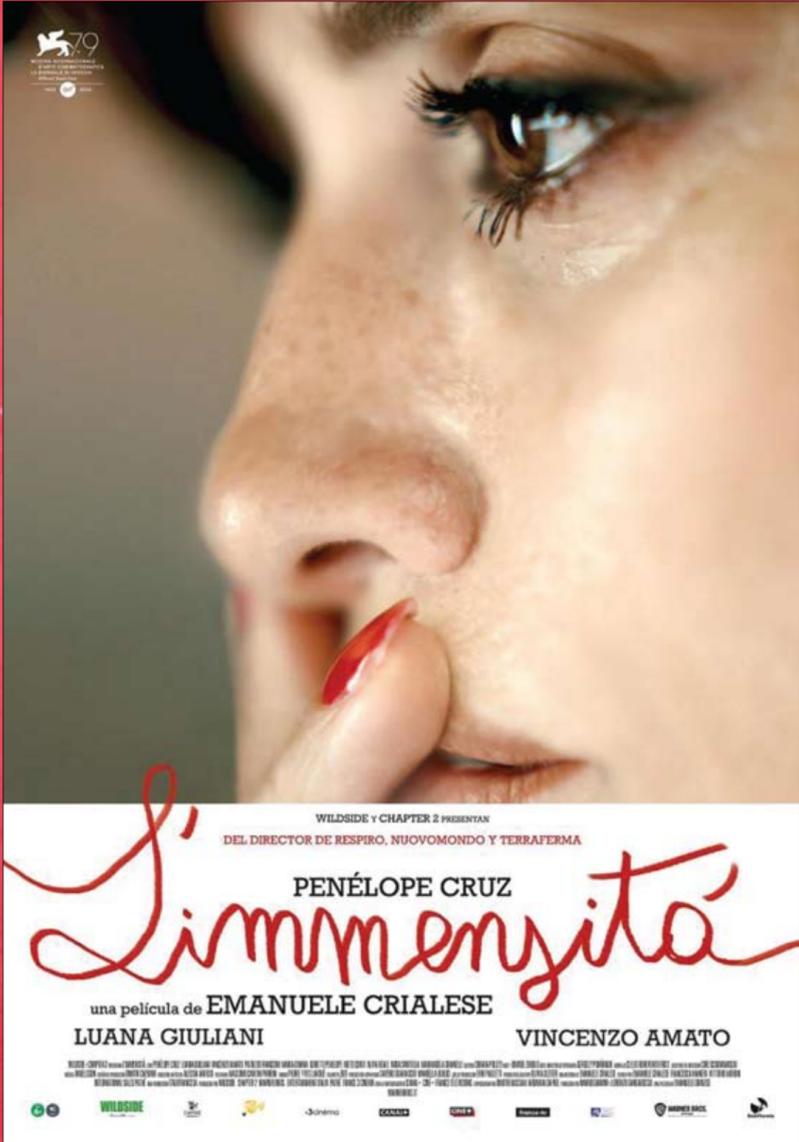
لكن بينيلوبي كروز تهتم كثيراً بصحتها، التي لن تُخاطر بها أبداً، "كهؤلاء الممثلين الذين ينصحون 15 كلغ، لأنهم يؤدون شخصية مريضة للغاية". تقول، في حوارات سابقة مختلفة، إنها غير راغبة في اختيار هذا أبداً، لأن هذا "لم يبد لي إطلاقاً أنه ضروري لصداقة الدور".

في "تيليراما"، يستعيد فريديريك شتراوس مرحلة قديمة من بداياتها، باستعادة فيديو كليب بعنوان La Fuerza Del Destino. لفرقة Mecano. الشاهد على أحد أوائل ظهور لها علناً، عام 1989، "بين شباب من عمرها". هذا يُحيل إلى سؤال الأجيال: فهل يُعتبر جيل كروز "جيل ما بعد فرانكو، وما بعد Movida (حركة ثقافية فاعلة جداً حينها، تتمكّن من إحداث تغييرات في البلد. المحرّر). أكون جيلك هذا ابن إسبانيا عادية؟". تقول كروز إن إسبانيا زمن شبابها أكثر توازناً، لكنها مولودة أيضاً من انتفاضات وفوضى كثيرة: "هذا يفهمه جيلي، مع أنه لم يعيشه. رغم هذا، نتاجه ماثلة أمامنا". لهذا، تقدّر بيدرو أودوفار كثيراً وتُعجب به دائماً، و"تعشق" أفلامه: "بالنسبة إلي، إنه تجسيد

جديد كروز فيلمٌ بعنوان "الضخامة" (L'Immensita)، لإيطالي إيمانويلي كرياتزي، معروض للمرة الأولى دولياً في مسابقة الدورة الـ 79 (31 أغسطس/ آب - 10 سبتمبر/ أيلول 2022) في مهرجان فينيسيا السينمائي. عرضه التجاري الإيطالي انطلق في 15 سبتمبر/أيلول 2022، وإطلاق عرضه التجارية خارج إيطاليا بدأ في 11 يناير/كانون الثاني الجاري. هذا كافٍ لعمل مهني بحت، لكن بينيلوبي كروز تقترض حضورها في المشهد السينمائي، وتحرص على اشتغال يتجاوز المهني، عبر نقاش واستعادة وتكبير. مجلات سينمائية، وملاحق ثقافية وفنية صادرة عن مطبوعات أوروبية عدة، تخصص لها صفحات، مجلة Sofilm تخصص، في عددها الأخير (نوفمبر/تشرين الثاني، ديسمبر/كانون الأول 2022)، 18 صفحة (صور وحوارات ومقالات). مجلة Telerama تكنتي بحوار من ثلاث صفحات، منشور في العدد الأخير (4 يناير/كانون الثاني 2023). كلامٌ كثيرٌ تقوله كروز، غير محصور بالسينما، فللمرأة/الممثلة/الأم/الزوجة، حضور يمتد من الذاتي إلى العام، والتجربة الطويلة لها في السينما، التي تركز على التمثيل أكثر (لكروز شركة إنتاج أيضاً)، تتيح لنقاد وصحافيين سينمائيين طرح أسئلة متنوّعة عليها.

إنها روما، في سبعينيات القرن الـ 20، الزوجان كلارا الإسبانية (كروز) وهليتشى بورغيتي الصقلي (فينتشنزو أماتو) ينتقلان إلى إحدى الضواحي، حيث يقيمان مع أولادهما الثلاثة في شقة جديدة. زواجهما مصابٌ بأزمة، وكلارا تُكرّس نفسها كلياً لأولادها، تعويضاً عن عطب حاصل في علاقتها بزوجها، بينما علاقتها بابنتها الكبرى أدريانا (لويانا جوليانى) تتوتّر سريعاً. ليس فقط تشعر أدريانا (12 عاماً) بتوتر العلاقة بين والديها، بل أيضاً تبدأ في طرح أسئلة خاصة على نفسها، فتبتدئ اسمها، وتختار أندريا، طالبة من الجميع مناداتها به. في فيلمها الجديد هذا، تمثّل بينيلوبي كروز دور امرأة "لديها هبة خلق لحظات ساحرة مع أولادها" (تيليراما): "جميع الأمهات لديهن شعور بأنهن قادرات على منح لحظات ساحرة، معهن حق، ما تمنحه كل أم لابنها/ابنتها يكون فريداً من نوعه". تقول كروز: لكن الأم التي تؤديها في هذا الفيلم "تريد فعلاً منح لحظات كهذه لأولادها"، لأن لا شيء جاذبٌ ومريح في عالمهم. فالزوج/الأب يجعل الشقة سجنًا لهم، ما يحول دون تمكن الأم من أن تكون "تلك المرأة الحرة، التي هي عليها في العمق". هناك ابنتها، التي تشعر أنها صبي. هي أيضاً "لا يحق لها أن تكون هي نفسها". لذا، تهرب الأم وابنتها (من هذا كله) بمشاهدتهما التلفزيون، كي تُصيحا شخصيتين خياليتين: "إنه فيلمٌ عن الألم والمعاناة، لكن أيضاً عن قوة الرابط بين الأم وابنتها، التي تفهم وتحسن بكل ما تشعر به أمها، وبكل ما تعيشه".

بالنسبة إلى غريبال أباسكال بيارو (سوفيلم)، يُقدم إيمانويلي كرياتزي لكروز دور أمٍ مرحة، تريد ابنتها أن تؤكد للجميع أنها صبي، مُشيراً إلى أنها تؤدي أدوار الأم كثيراً، وأن الأمهات جميعهن عصريات ومنتجعات للغاية. تقول كروز إن لديها فرصاً للمشاركة في سرد حكايات كثيرة



## الفكر

## علماء يكتشفون بكتيريا السعادة



أعلن البروفيسور غيورغي كوستوبوك، كبير أطباء مستشفى الأمراض النفسية بموسكو، أن فريقاً من العلماء الروس اكتشفوا في الأمعاء نوعاً من البكتيريا عددها أقل لدى من يعانون الاكتئاب. ويشير البروفيسور، في حديث لصحيفة "إزفيستيا"، إلى أن هذه الظاهرة ستساعد على إيجاد استراتيجيات جديدة بشكل أساسي في علاج حالات الاكتئاب. ووفقاً له، تجري في العديد من الدول دراسات مماثلة. لأن العلماء يحاولون اكتشاف كيف ترتبط العمليات الجارية في الأمعاء بتغير الحالة النفسية. وعند تحديد سلسلة الآليات بأكملها، قد يصبح من الممكن تطبيق استراتيجيات جديدة بشكل أساسي في علاج حالات الاكتئاب. ويقول: "كما أعلن أحد المشاركين في هذا

العمل، أبسط شيء يمكن عمله، هو تنمية هذه السلالة البكتيرية وتجنيفها وصنع أدوية من مسحوقها، فقد يساعد في علاج الاكتئاب. ولكن قد لا تنجح هذه العملية. لأن البكتيريا في الأمعاء هي دائماً في حالة تنافس مع السلالات الأخرى. لذلك قد لا تتمكن هذه البكتيريا من الترخس حتى عند إرسالها في كبسولات إلى الأمعاء". ويضيف، يجب في هذه المسألة الانتباه إلى نقطتين مهمتين- الأولى، جسم الإنسان "يغذي" البكتيريا التي يحتاجها من أجل الأداء السليم. ويقول: "إذا عرفنا النوع والسلالة المعينة، يمكننا أن نعرف ما يتم تصديره إلى الغشاء المخاطي بدقة، في حالة النقص أو الفائض، وعلى ضوء ذلك نؤثر بالفعل في الشخص المريض، بحيث ينتج أكثر أو أقل من المطلوب".

وثانياً، يمكن استخدام الظاهرة المكتشفة في المستقبل لتطوير طرق التشخيص الموضوعي للاكتئاب. ليس سراً أن الأشخاص الذين يعانون من مثل هذه الأعراض غالباً ما يترددون في استشارة الأطباء. ووفقاً له، يمكن تجاوز هذا التردد عن طريق إجراء اختبار موضوعي، وبناء على نتائج ترسل رسالة بريدية أو رسالة قصيرة يطلب من الشخص المعني مراجعة الطبيب النفسي.

ويوضح، قد يكون هذا مضحكاً. بيد أن هذا الاتجاه في الوقت الحاضر يتطور في العالم بالنسبة للعديد من الأمراض. فلماذا لا نجربه في حل مشكلة الاكتئاب أيضاً.

## فوائد عصير الطماطم للرجال

أعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا، خبيرة التغذية الروسية، أن تناول عصير الطماطم بصورة منتظمة يحسن عملية الهضم ويؤثر إيجابياً في صحة الرجال. وتشير الخبيرة، إلى أن عصير الطماطم يحتوي على نسبة عالية من مادة الليكوبين، التي تعزز الغشاء المخاطي وتؤثر إيجابياً في عملية الهضم وتحسن حالة بشرة الوجه. كما أنه مفيد لصحة الرجال. وتقول: "عندما درس العلماء صبغة الكاروتين، حصلوا على نتائج مشجعة جداً في مجال إبطاء أمراض البروستاتا لدى الرجال. فقد لوحظ أن الذين يتناولون عصير الطماطم بصورة منتظمة، يتحسن لون بشرتهم. وبالإضافة إلى ذلك يحتوي هذا المشروب على سرعات حرارية قليلة، مقارنة بعصائر الفواكه وحتى عصائر الخضروات". وتحذر الخبيرة من الإفراط في تناول عصير الطماطم، لأنه يحتوي على نسبة عالية من الأملاح، ما قد يؤثر سلباً في عمل الكلى. كما أنه يحتوي على حمض اليوريك، الذي قد يصبح خطراً على الصحة في بعض الحالات المرضية.

## أفات جلدية تشير ملاحظتها إلى المراحل المبكرة من الخرف

يوصف الخرف على أنه مجموعة معقدة من أمراض تتعلق بتدهور الدماغ، ولم يتوصل العلم إلى علاج لها حتى الآن. وفي ظل غياب العلاج، يظل التشخيص المبكر هو الحل الأفضل لتأخير تطور الخرف، حيث ثبت أن فهم النطاق الكامل للمظاهر السريرية الجلدية، الجسدية والعصبية، أمر بالغ الأهمية لتمكين ذلك. ويأمل الباحثون في أن يساعد الفهم الأوسع لعلامات الخرف على تحسين أدوات التشخيص في السنوات القادمة. وحتى الآن، كشفت العديد من الدراسات أن التغيرات في الشعر والأظافر يمكن أن تحدث جنباً إلى جنب مع التدهور المعرفي. وأثار أحد التقارير، بعنوان "الآفات الجلدية: علامة قيمة في تشخيص متلازمة الخرف"، مسألة وجود آفات جلدية في مرض ألزهايمر. وبلغت التقرير الانتباه إلى الآفات الجلدية المميزة المرتبطة بأنواع معينة من متلازمات الخرف، وذكر التقرير: "في مرض ألزهايمر، تحدث الآفات في الشعر والأظافر وتضطرب استجابة الجلد. لذلك، يبدو أن المظاهر الجلدية المرتبطة بمتلازمة الخرف يمكن أن تكون بمثابة علامة قيمة في مسار التشخيص". ووفقاً للتقرير، فإن الآفات الجلدية المميزة لمرض ألزهايمر تنجم عن سوء النظافة. ومع ذلك، في بعض الأحيان، تحدث اضطرابات تسحب، أو كما يقال تكشف الجلد نفسها، وتوصف حكة الجلد المزمعة، أو داء الفطريات. ويؤكد التقرير أن التغيرات في الشعر والأظافر تظهر في ما يصل إلى 70% من المرضى الذين يعانون من مرض ألزهايمر. وبالإضافة إلى أعراض جلدية معينة، بلغت التقرير الانتباه بشكل خاص إلى الآفات الناتجة عن الأظافر في مرض ألزهايمر. وقال: "تشير الدراسات إلى وجود علاقة بين انخفاض تركيز الزنك ومدة وشدة الخرف. ولوحظت تغييرات في تركيز المغذيات الدقيقة في صفيحة الظفر (الكالسيوم والمغنيسيوم والزنك والبوتاسيوم والزنك والبروم والكوبالت) في المراحل الأولى من المرض". ويضيف الخبراء: "غالباً ما يكون الخرف مصحوباً بآفات جلدية ناتجة عن إهمال النظافة وتقرحات الفراش والنصائح والفطريات والجروح البكتيرية والحكة". وفي بعض الأحيان، تحدث الآفات الجلدية مثل حكة الجلد وتغير لون الجلد وردود الفعل التحسسية كأثر جانبي للأدوية.



قرد إمبراطور تامارين، أحد اثنين اكتشفت حديقة حيوان دالاس أنهما في عداد المفقودين، شوهد جالساً على درابزين في منزل مهجور في مقاطعة دالاس، تكساس. رويترز

## قرأت لك

فوائد التنوع



التنوع نبات مطيب له استعمالات كثيرة (العلكة والساكر ومعجون تنظيف الأسنان والنشاي والملحقات وغيرها من الأطعمة) وفوائد طبية جمّة.

مفيد لشتى الأقسام

- يهدئ عضلات المعدة ويحسن تدفق الصفراء (عصارة المرارة) التي تستخدم في هضم الدهون. كذلك يفيد عملية الهضم والغازات ومتلازمة الأمعاء المضطربة (تجنبه إن كنت تعاني الارتجاع المعدي المريئي).  
- يساعد في التخلص من البلغم، ويخفف من حدة السعال المصاحب للزكام والام الحنجرة.  
- يفيد البشرة المتهيجة بسبب الضرى (Hives) واللبلاط السام والبلوط السام.

## سؤال جواب

• كم عدد آيات القرآن الكريم؟

- 6200 آية

• كم عضلة يستخدم الإنسان عندما يتكلم؟

- 44 عضلة

• ما أقوى الحيوانات ذكراً؟

- الجمل

• كلمة أثيوبيا يونانية الأصل، فما معناها؟

- الوجه المحترق

• الزلوتي هي العملة النقدية لـ

- بولندا

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن استخدام سماعات الهاتف المحمول لمدة ساعة واحدة يضر كثيراً بحاسة السمع.
- هل تعلم أن الاستمرار في ممارسة التمارين الرياضية يساعد على تنشيط الدورة الدموية، وبالتالي يحسن من قدرة العقل على التفكير.
- هل تعلم أن ظهور التليفزيون في العالم كان في الولايات المتحدة الأمريكية.
- هل تعلم أن أبو بكر الرازي كان أول من اكتشف الفرق ما بين الحصبة، والجذري.
- هل تعلم أن البشر كانوا يعتقدون أن الراديو هو آخر الاختراعات البشرية، وأنه لا يُمكن أن يكون بعده اختراع أكبر.
- يستخدم رجال الاسكيو الثلج لتنع الطعام من التجمد!!
- صوت البطة لا صدى له ولا أحد يعلم لماذا؟
- من الممكن ان تصعد البقرة الدرج ولكن من المستحيل ان تنزل
- كل جتهين متقابلتين في النرد مجموع عددهما هو سبعة
- هل تعلم ان أول من فصل علم المثلثات عن علم الفلك وأول من استخدم الظلال وظلال التمام والقواطع وقواطع التمام والجيوب وجيوب التمام في قياس الزوايا والمثلثات هم الرياضيون العرب ويأتي على رأسهم في هذا المجال نصير الدين الطوسي المتوفي عام 672 هـ/ 1274 م.

## قصة الفتى الذكي

استطاع الفتى مهرا ان يصطاد ثلاث سمكات كبيرات ومر عليه ادهم وسأله بكم هذه السمكات فقال الواحد بخمسة دنانير فهي تزن الكثير فقال احملمهم وتعالى معي وذهب به إلى احد البيوت الكبيرة الفاخرة ثم اخدمه منه وقال انتظر هنا سأرسل اليك نقودك وزيادة فشكره مهرا وجلس يستريح على باب البيت . تأخر الرجل في الخروج فندق مهرا الباب كثيرا ولا مجيب فأخذ يدور حول البيت فشم رائحة السمك وهو يشوى عرف ان الرجل الدنيء ضحك عليه فغضب وجرى حول البيت ونظر من احد النوافذ فشم رائحة السمك القوية وعرف ان المطبخ قريب من الشباك فقام بالتسلل من الشباك وسار خلف الرائحة وسمع احدي النساء وهي تقول لقد انتهيت من تحضير الطعام وغطيتة هل أتى إليك به؟ فقال الرجل: دعيه الان وحينما تنتهي سنطلبه وتركت المرأة السمك فتسلل مهرا إلى المطبخ ورفع الغطاء فشره السمك المشوي فقرر امرا واخرج من جيبه ثلاث ليمونات وبعض الرياحين كان قد اشتراهم من السوق لانه قطع الليمون ووضع في بطن كل سمكة قطع الليمون وبعض الرياحين ثم تسلل من الشباك مسرعا إلى قصر الوالي ووقف بين يديه وقال كنت أحمل صحنا كبيرا به ثلاث سمكات مشويات هدية من امي لك.. لكن هناك رجلا اخذ مني السمك وقال انه احق به فجن الوالي ونادي صاحب الشرطة وقال له لتذهب معه وتأتي بالرجل والسمك معا.. عاد صاحب الشرطة معه صاحب البيت وصحن السمك وقد وقف الغلام والرجل بين يدي الوالي فقال للرجل كيف تأخذ سمك ملكا لي فقال له انا لم أخذه بل اشتريته من هذا الفتى فقال مهرا مسرعا لانه كاذب لقد شوته امي لك ياموالي فقال الرجل انه فتى كاذب فقال مهرا لست بكاذب والدليل على ذلك لقد وضعت امي به الليمون والرياحين اكراما للوالي فضحك الرجل وقال وها هو السمك لا يوجد به ليمون ولا رياحين وفتح بطن السمك واذا به يرى الليمون والرياحين فأسقط في يده وحمله صاحب الشرطة إلى السجن في الوقت الذي استمتع فيه مهرا بمكافأة كبيرة جدا ولم يكن يحلم بها ومن يومها لم يضحك عليه احد.

## مساحة للتلوين

